



# 食育ひろば



寒い日が続いていますが、暦の上では『立春』を迎えます。『立春』は1年の始まりの日とされ、その前日に1年の厄払いとして『豆まき』が行われるようになりました。まいた豆は、年齢に1粒足して食べると厄払いになるといわれ、豆まきの後に食べる習慣が生まれました。年中行事のように変わらず伝えられていく食もあれば、日々変わっていく食もあります。昔と今の食の移り変わりをみながら、食を見直してみましよう。

## 日本の食文化

昔



食べ物の移り変わりをみてみよう



今

**主食** 米を中心にした穀類

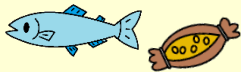


**主菜・副菜**

魚、大豆製品、野菜、海草などが主  
◎ビタミンやミネラルが豊富

**調味料**

味噌、醤油、酢、だし類  
(昆布、かつおぶし、煮干、椎茸など)  
◎自然のうまみを凝縮



**その他**

地域独自の漬物や発酵食品が発達



**主食** 米だけでなくパンや麺の選択肢が増える



**主菜・副菜**

肉類、乳製品、卵などの量、回数が増える  
◎たんぱく質、カルシウムが豊富

**調味料**

味噌や醤油だけでなく、ケチャップ  
マヨネーズ・ソースなど、味の  
バリエーションが豊かに



**その他**

流通や保存技術の向上で全国の食材はもちろん  
外国の食材も手に入る

## 今の食の問題点

肉や油脂類の摂取量の増加 ↑ 米・味噌・野菜・魚の摂取量の減少 ↓

栄養バランスがくずれ、肥満の増加や生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症)を引き起こす要因に

## 日本食を見直そう

<食の楽しみを生む多様性>

**主食【米】**

おかずのおいさを引き立てる『飯』は和食や洋食、中華など様々な国の料理や調味料に合う!

<形式>

一汁三菜(ご飯+おかず3品+汁物)  
いろいろなおかずを少しずつ摂る事で味を楽しむことができ、満腹感が生まれ、栄養のバランスUPにもつながる



<調理法>

『蒸す』、『煮る』、『焼き』が多く、油を使う『揚げる』『炒める』が少ない日本食は、油脂類の摂り過ぎを防ぐ!

<旬の食材・郷土料理>

旬に多く出回る食べ物は、新鮮で栄養が豊富!  
郷土料理は、こういった各地域の産物を上手に活用して、風土にあった料理として今も食べられている

食文化は時代によって変わります。昔ながらのものに今の生活環境にあったものを取り入れ、健康につながる食を伝えていきましょう。